

## Superfood biologisch Tarwegras vitaliserend en reinigend



- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 

Tarwegras is het jonge gras van de tarweplant. Geen enkel ander product heeft zoveel [chlorofyl](#), vitaminen en ruim 90 verschillende mineralen waaronder vitamine A, een aantal B vitaminen, vitamine C en vitamine K.

Verder bevat tarwegras ijzer, kalium en betacaroteen, sporenelementen, 20 verschillende aminozuren, verschillende enzymen, en anti-oxidanten.

Dat alles bij elkaar maakt tarwegras een echte [superfood](#).

100 gram tarwegras bevat 28 gram eiwit en 34 gram vezels. Het bijzondere van tarwegras is, dat de elementen organisch zijn en in de juiste verhoudingen aanwezig zijn waardoor ze op eenvoudige wijze opgenomen kunnen worden door het menselijk lichaam.

Chlorofyl oftewel bladgroen is vergelijkbaar met hemoglobine en heeft dezelfde moleculaire structuur. Hemoglobine is een eiwit dat zich in de rode bloedcellen bevindt. Hemoglobine is verantwoordelijk voor het transport van de zuurstof en koolstofdioxide in het bloed.

Chlorofyl verhoogt de productie van hemoglobine in het lichaam waardoor er meer zuurstof door het lichaam getransporteerd kan worden, wat leidt tot een beter uithoudingsvermogen wat leidt tot meer energie!

Chlorofyl zorgt er dus voor dat je meer energie krijgt en het is goed voor het helen van wonden door bacteriële eigenschappen die tarwegras in zich heeft. Tien kg tarwegras heeft een voedingswaarde die vergelijkbaar is met 150 kg van de beste groente.

## Hoe tarwegras te gebruiken?

Tarwegras in poedervorm kan toegevoegd worden aan shakes, smoothies en salades, dagelijks 10 tot 15 gram. Vers is tarwegras te kauwen of je kunt er tarwegrassap van maken dat kun je het beste zelf doen omdat het maar beperkt houdbaar is in sapvorm. Aanbevolen hoeveelheid sap om mee te beginnen: 30 cc per dag dat komt overeen met zes theelepels of twee eetlepels.

Een kuur van tarwegrassap heeft dan ook een vitaliserend en reinigend effect op het menselijk lichaam. Tarwegrassap kun je gebruiken om af te vallen, te ontgiften of het verkrijgen van meer energie.

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)



Gezondheid & Voeding